

發燒

孩子發燒是最令家長擔憂的健康問題。其實發燒並不是一種疾病，而是一種徵狀。家長若懂得處理發燒的正確方法，不但可讓孩子得到合適的護理，亦可減少不必要的憂慮。

發燒的定義

當體溫升高過「正常」體溫 0.5°C (1°F) 便是發燒，但「正常」體溫往往會受不同因素，例如年齡、氣候、衣著、活動和探測方法等影響。一般而言，體溫達到 38°C (100.4°F) 或以上便稱為發燒，達到 39.5°C (103°F) 或以上便稱為高燒。

常見引致發燒的疾病

「感染」是引起發燒的常見原因，例子包括上呼吸道感染、齙口炎、手足口病、支氣管炎(支氣道炎)和肺炎、尿道炎、中耳炎、扁桃腺炎等。天氣炎熱、穿過多衣服、劇烈運動和接受免疫接種後都可引致體溫升高。如果孩子發燒同時出疹，則可能是玫瑰疹、水痘、猩紅熱甚至麻疹等。如發燒持續不退，便要考慮是否患上川崎病、風濕熱、肺結核、腦炎、腦膜炎等嚴重疾病，家長應盡快求醫。

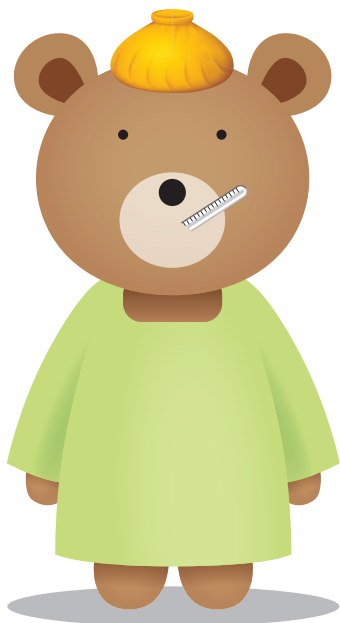
需要到急症室嗎？

如遇下列任何一項情況，應盡速帶孩子到急症室，緊記帶同曾服用藥物的資料及病歷

- 體溫升高至40℃ / 104℉以上
- 呼吸困難、嚴重咳嗽或胸痛
- 面色蒼白或轉藍、有皮下出血跡象
- 昏迷、神智不清、精神恍惚、癱瘓、全身抽搐（抽筋）、頸梗僵直
- 咽食困難、嗓子（喉）痛、不停流口水
- 嚴重嘔吐、腹瀉、腹痛、腰痛、脫水



如情況不嚴重， 可在家居護理



- 1 孩子發燒時，應每4小時探熱至少一次（並視乎情況而調整），並妥善記錄。
- 2 應持續觀察孩子整體情況，包括精神狀況、呼吸及血液循環情況、大小便、痾嘔肚痛、皮疹、喉嚨及耳朵痛等，並於求診時詳細告訴醫生。
- 3 給孩子服用退燒藥可減輕不適，並間接增加飲食意慾，減少脫水。
- 4 沖溫水浴或以溫水抹身，亦可用退熱貼及冰袋減輕不適，但不宜使用酒精抹身。
- 5 發燒時應穿著與平時相近的衣著，並以長袖鬆身單衣為佳。
- 6 應保持室內空氣流通。

- 7 室內溫度應維持於22-26℃之間，並切忌用風扇或冷氣直接吹向孩子。
- 8 給予孩子足夠飲料（每天約6至8杯飲料），以補充水份，但不要過量，以免引起嘔吐。
- 9 選擇容易消化和不肥膩的食物，進食時最好要少食多餐。
- 10 注意口腔衛生，常用溫水或鹽水漱口可避免口腔潰瘍，唇乾時可塗上潤唇膏。
- 11 多休息，停做劇烈運動。

醫生會怎樣處理？

- ✓ 醫生會根據病歷和身體檢查來找出發燒的成因。
- ✓ 醫生也會按情形決定是否需要採用檢驗去協助找出病源，包括鼻液檢查、喉嚨細菌培植、驗血、驗大小二便、肺部X光，甚至超聲波及電腦掃描等。
- ✓ 大部分發燒的原因為一般會自然痊癒的病毒感染，只需用退燒藥或舒緩徵狀的藥物即可。
- ✓ 如感染嚴重流感，醫生可能會處方抗流感病毒藥物；如孩子患上猩紅熱、尿道炎或肺炎，則可能需要服用抗生素治療。
- ✓ 如情況嚴重，醫生可能會建議入院作進一步檢查及治療。

常見的謬誤

- X 很多家長都誤會，以為高燒代表危險、低燒則代表不危險，這是錯的。其實疾病的嚴重性取決於引致疾病的原因，與體 高低並無直接關係。
- X 很多家長(尤其是長者)都會有錯誤觀念，以為發燒時只需吃退燒藥，只要燒退了便算痊癒。其實處理發燒是要針對引致發燒的成因，單吃退燒藥只是治標，對治療疾病是沒用的。此外，發燒時多穿衣服或蓋上厚被，以求「焗一身汗」來退燒，這亦是錯誤的觀念。
- X 由於持續發燒可能是嚴重疾病的徵狀，孩子如求診及服用藥物後仍持續發燒，家長應帶孩子往見同一醫生覆診，讓醫生可因應孩子的病情變化改變治療方法，或安排進一步檢查。切忌不斷轉換醫生，由於每位醫生未必清楚其他醫生的用藥和病情的變化，反而可能會耽誤了病情。
- X 很多家長都擔心發燒會「燒壞腦」，其實一般發燒並不會令腦部受損。發燒是身體對付病菌、病毒等病原體入侵的自然反應。發燒時，身體會增加產生抗體、提升吞噬細胞作用、加快循環系統速率，以幫助抵抗入侵的病原體，這情況下，體 一般會在38.5 - 40 (101-104)之間。但如發燒超過40 (104)，或有併發徵狀出現，則必須盡早求醫。

小錦囊

- ✓ 吃了退燒藥後應持續觀察孩子情況，直至停止服用退燒藥48小時後也不會發燒為止。
- ✓ 採用藥物需跟隨醫生指引，錯誤及過量用藥可導致肝、腎和胃部受損。
- ✓ 抗生素（俗稱「消炎藥」）只作治療細菌感染，本身並無退熱作用，未經醫生處方不宜自行決定服用。